

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-20 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 78 mg		zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 258 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 596 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 333 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 37 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1067 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-20 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 476 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy wy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 468 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1280 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 463 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy wy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1366 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-20 sobota	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,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 57 mg	zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 131 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1997 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 469 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 222 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 323 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1459 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 191 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 36 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 744 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,