

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Kiwi 75 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 80 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1025 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 573 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 13 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 668 mg
	Łatwa strawną	ka w zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 442 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udkami w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 355 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 50 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) 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,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 447 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 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 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 826 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 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 b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 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 2265 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1180 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 685 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 476 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 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 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 830 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 354 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z truska wek 50 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 427 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 357 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 2270 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1353 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 78 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 386 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 razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 96 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1952 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 236 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 640 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 285 mg	Kisiel z cząstkami banana 150 g Energia kcal 68 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 229 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 50 g południca dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 267 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 1546 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 786 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,