

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-20 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 65 mg		zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 1054 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 155 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 344 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2080 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 631 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 446 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 220 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2183 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1175 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-20 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 596 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 417 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia k cal 869 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 223 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 393 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1220 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 359 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 90 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	zupa z socze wicy z makaronem 300 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 320 mg	jabłko 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 chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia k cal 336 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 34 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp,i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1831 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 456 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-20 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 40 g masło 5 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 226 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 jarzyno wa z makar. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 70 g kompot jabłko wy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 124 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 z w. 60 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 296 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1565 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 216 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 836 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 75 mg		zupa jarzynowa z mak./bezgl/ zab. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy /bezgl/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 125 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 40 g masło 5 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 419 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,