

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 618 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 815 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 336 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 674 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 349 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 603 mg
	Łatwa strawa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jabłko pieczone 250 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 731 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 388 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 246 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 580 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 268 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 977 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 367 mg	kasza jaglana na mleku 230 ml (MLE,) Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 84 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 242 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 436 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 2295 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 336 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1278 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 336 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 2 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 1896 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 284 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 574 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 200 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 285 mg	kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 55 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 60 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 135 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 220 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1464 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 695 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml (MLE,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 142 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) pulpet drobiowy /bezgl/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 174 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g szynek drobiowy /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i kiełb. 50 g płatki owsiane na mleku /bezglut/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 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 2107 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 475 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,