

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 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 Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 78 mg		zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 323 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośki win 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 109 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 523 mg
	Łatwo strawna	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 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 350 ml (MLE,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośki win 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2214 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 926 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 239 mg	ryż na ml. z boró wkami 250 g (MLE,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 107 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpecki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 209 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 973 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpecki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 41 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 5 g Energia kcal 230 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2056 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 261 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 425 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 173 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 120 mg	ryż na ml. z boró wkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 64 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 70 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 124 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszporki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 225 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1473 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 205 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 548 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 143 mg		zupa brokulo wa z makaronem /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt /bezgl/ 100 g (JAJ,) sos jarzyno wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszporki 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 109 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 483 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,