

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-21 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 197 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 900 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 252 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 543 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 k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2221 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1180 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 552 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 328 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 586 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 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 k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 37 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1088 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-21 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 435 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 461 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 Węgiel wodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2209 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1302 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	kakao 220 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 336 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 214 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 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 Węgiel wodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 34 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1189 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-21 niedziela							
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.							
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 12 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 182 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 50 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 543 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 7 mg	Energia kcal 1978 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 800 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-21 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 256 mg	budyń czekolado wy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 122 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 228 mg	herbata zielona b/c 150 ml 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 kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1565 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 849 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,