

Jadłospisy tygodniowe w dniu 21.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.10.2025 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 95 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 197 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 309 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 692 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 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 kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 491 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 193 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna śr. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 77 g Węgielwodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 21.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.10.2025 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 193 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 200 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 329 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 310 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1013 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 188 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. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 367 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 303 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1181 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 21.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.10.2025 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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 koperkiem 50 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 35 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia k cal 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 pieczarkowa z l.c. 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawek 250 g cytryna b.cukru 250 ml Energia k cal 893 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 211 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 181 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia k cal 2017 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 575 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia k cal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 150ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 70 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borów 250 g cytryna 150 ml Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 104 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna śr. 80 g masło 5 g (MLE,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 435 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia k cal 1622 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 225 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 972 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,