

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-21 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 734 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g szpinak z masłem i czosnkiem 150 g (MLE, GLU,) suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 143 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 328 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 576 mg	herbata zielona b/c 250 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 71 g Węgielwodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1824 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel.pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 523 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 253 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 389 mg	herbata zielona b/c 250 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 Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1352 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-21 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabko goto wane 250 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 467 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 237 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 425 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2083 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1316 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 486 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 66 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 232 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 389 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1424 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-21 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 601 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g szpinak z masłem i czosnkiem 150 g (MLE, GLU,) surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 305 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 575 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2070 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 63 g Węgielwodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1547 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel.pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 263 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżo wa diet. 150ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 96 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 278 mg	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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1528 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 44 g Węgielwodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 875 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,