

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-21 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 735 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 188 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 135 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 2157 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1149 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 371 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 264 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 368 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 2128 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1094 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-21 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 264 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 422 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1207 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 310 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 621 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 250 ml (MLE, SEL,) Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 764 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 180 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Serek wiejski cottage cheese 200 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 389 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 7 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 Sód 91 mg	Energia kcal 1751 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 931 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-21 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) kakao (0 porcje) 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w. w. jarz./diet/ 70 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) dżem z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 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 1462 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 193 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 790 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezglut/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 70 g pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku /bezglut./ 200 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 302 mg		zupa ryżowa /bezglut/ 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w. w. jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 176 mg		herbata z cukrem/bezglut/ 250 ml Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem z czarnych porzeczek 50 g szynka drob. /N.Maxpol/ /bezglut/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku /bezglut/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 80 mg	Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 275 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 565 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,