

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-22 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 1060 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 302 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 202 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2277 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1708 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyunka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 341 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 jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 238 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1064 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-22 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 377 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 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 sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 242 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	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 281 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1200 mg
	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,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 964 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidoro 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 sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 244 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 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,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 202 mg	chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2010 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1476 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-22 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 286 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 94 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 344 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 242 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1498 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 203 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 749 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 250 g (MLE,) Energia k cal 985 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 1106 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 682 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 251 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 363 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 202 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 9 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1568 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,