

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 367 mg		zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g (GLU,) suró wka z marchie wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1031 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 262 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 107 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 737 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyinka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 374 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 244 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 284 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 36 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 904 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 373 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kiełb. żywiec 2 dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 446 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1063 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 372 mg	płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 62 mg	zupa ziemniaczana dietet. 330 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 239 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. żywiec 2 dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 251 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1000 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 316 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL ,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL ,) makaron razowy got. 210 g (GLU ,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 984 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 251 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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 ,) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 107 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 21 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 804 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z roszponki 10 g jabłko gotowane 150 g Energia kcal 281 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 192 mg	płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 150 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 184 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL ,) makaron got. 100 g (GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol/bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 5 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1486 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 648 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,