

Jadłospisy tygodniowe w dniu 22.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.10.2025 środa	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 kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 672 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora,ogórka kisz. grozsku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1050 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 523 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z wiśni 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 75 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1284 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr. /N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 406 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 314 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 954 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 22.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.10.2025 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 330 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z truska wek 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 517 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1082 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa koperko wa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 209 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 314 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1100 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 22.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.10.2025 środa	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 kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 612 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 226 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 80 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 382 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2005 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 282 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1352 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 258 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 122 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	kałwa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 311 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1596 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 234 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 757 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,