

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-22 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 73 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kafalior z wody 100 g surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1015 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 177 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 269 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą z oliwy 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 169 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 2238 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 331 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 602 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 503 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 151 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 454 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 2230 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 313 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1289 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-22 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 624 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 506 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 762 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki woprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 789 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 518 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 2261 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 343 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1348 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 653 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg	płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem weprowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 762 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 233 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 bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki woprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 470 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 399 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-22 sobota	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,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gofo wane 250 g Energia kcal 241 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 57 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kalanchoja z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 960 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 163 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 269 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 41 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 475 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 80 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 118 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 371 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1515 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 239 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 832 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,