

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 325 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 247 mg		herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z papryki i wiejskiej koperku 50 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 86 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1066 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 250 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 411 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 151 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g,sał.ziel.5g. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1127 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 445 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 412 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1192 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jogurt truskawki 150 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg	budyń 250 ml (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 jarzynowa z ziem.diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 150 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 132 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 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1362 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 300 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchwi i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawki z cytryną b. cukru 200 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 1883 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 745 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 228 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) sałatka zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 52 mg	jabłko 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 weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szyunka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1463 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 216 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 847 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,