

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-23 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 608 mg		zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1015 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 350 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 286 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1416 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 16 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg		zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 160 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 248 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 36 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 995 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-23 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 499 mg		zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 160 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1226 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 220 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 511 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 160 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałataziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2273 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1331 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-23 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 548 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowo-borówkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 170 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 240 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) połędwica 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2052 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1014 mg
	łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 30 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 241 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 261 mg	herbata zielna b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1461 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 185 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 738 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,