

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-24 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 254 mg		zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 223 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 405 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 883 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 358 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 225 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z truska wek 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 299 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 884 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-24 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 286 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 376 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1031 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 122 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 223 mg	jabłko 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 201 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	Energia kcal 1932 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 283 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 693 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-24 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 276 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 123 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z truska wek 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 244 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1622 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 689 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 300 g (MLE,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 97 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 222 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GÓR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 314 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 634 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,