

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-24 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 176 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka zasmażona z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 141 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 375 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 92 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 2193 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 734 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg		kaława zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 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 2146 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 282 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 998 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-24 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 626 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 361 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 797 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) dżem z truskawek 25 g Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 634 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 452 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2144 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1064 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa koperko wa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 722 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 60 g Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2320 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1085 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-24 niedziela	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.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 106 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 159 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) Szynek drobi. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 380 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 1902 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 697 mg
	Łatwo strawna dla małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 258 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 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 80 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka z m. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynek drobi. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 270 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 180 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1308 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 180 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 567 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,