

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 408 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka z rodzynek. 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 172 mg		barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 40 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 899 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 997 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 376 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1640 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 mg		barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 40 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 971 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1643 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 475 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki wyciśnięty 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 mg		barszcz czerwony czysty 300 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wyciśnięty 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 787 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1495 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydziel. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 200 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki wyciśnięty 250 ml Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 165 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wyciśnięty 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 799 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1499 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z warzywami 200 g (MLE, GLU, SEL,) sos pomidorowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawek 250 ml Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 185 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	barszcz czerwony czysty 300 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 813 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 2075 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1236 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z m. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 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 ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 120 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawek 150 ml Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 83 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	barszcz czerwony czysty 150 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 20 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 80 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 120 g warzywa duszone 40 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko z cytryną 150 ml Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 491 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1416 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 240 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 976 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,