

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr.,selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 444 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 156 mg		zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 904 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 276 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 701 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 339 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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 2130 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 835 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 351 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 823 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 210 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 662 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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 2134 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1009 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 494 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 210 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 200 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 471 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 2195 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1239 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 300 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 218 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 205 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 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 2216 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 968 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr. selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 96 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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. 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 395 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2050 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 288 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 839 mg
	Łatwostrawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 231 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarz./diet/ 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 122 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośkami win 25 g szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 211 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1505 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 199 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 679 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,