

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 529 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 155 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 852 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 229 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 88 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 617 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jogurt z brzoskwiniami 120 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 603 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 316 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) Bitka zmięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 228 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 268 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 956 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 370 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 220 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 269 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1003 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 220 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 315 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1146 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 kcal 407 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 94 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 229 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 15 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1933 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 404 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 237 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 pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa koperko wa z ryżem 150 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytry i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 246 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1557 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 744 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,