

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-26 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 509 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 156 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 989 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 155 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 481 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 99 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 737 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 377 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 963 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 153 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 302 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 913 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-26 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 358 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 854 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 60 g pasta z sera białego z koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiiane na mleku 330ml (MLE, GLU,) Energia k cal 565 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 337 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2308 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1082 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.,seletem, warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 96 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 875 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 478 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2007 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 745 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-26 wtorek	podstawowa dziecięca	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 Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 156 mg	budyń z ka wałkami gruszek i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 930 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 478 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 41 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 753 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 150 ml (MLE,) Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 279 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 mg	jabłko pieczone 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g Energia k cal 267 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 205 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1449 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 676 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,