

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 532 mg		zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g brokuły z wody 100 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 297 mg		herbata zielona 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,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 514 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1345 mg
	Łatwo strawna	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 476 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 285 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 390 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 707 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 476 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka z marche wki.jablka i selera i siem.Inian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 763 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 285 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 389 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1152 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 458 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 jarzyno wa z l.c /diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jablka i selera i siem.Inian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 711 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 281 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 532 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 287 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 239 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1262 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 283 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 70 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 196 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 20 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 530 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1559 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1066 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,