

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 602 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 943 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 186 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 346 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 274 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1394 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 mg		zupa grysiowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 993 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (<i>MLE,</i>) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 438 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE,</i>) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 426 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1184 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (<i>MLE,</i>) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 498 mg	budyń 200ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa grysiko wa diet. 300 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE,</i>) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 139 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna z w. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 357 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 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 2257 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1213 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 542 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 pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 964 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 225 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 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) południca dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 201 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1032 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 30 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 235 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 70 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 81 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1399 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 189 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 686 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,