

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-27 sobota	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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1104 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 977 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 303 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2177 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1448 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 453 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 353 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2194 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1108 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-27 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 481 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot borówko-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 352 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1135 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot borówko-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 216 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1336 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-27 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 33 mg	zupa grysiko wa diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa grocho wa z ziemn. 300ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g kompot borówko wo-truskawko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 866 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 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 Sód 75 mg	Energia kcal 1886 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 263 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1093 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 320 mg	kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos jarzynowy wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot borówko wo-truskawko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 131 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg	jogurt owocowy wy 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 1592 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 206 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 833 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,