

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-28, 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 952 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 945 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 175 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 267 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemiennaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 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 2235 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 360 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1442 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośkami 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 284 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 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 2189 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1134 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z boró wkami 250 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 263 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 371 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 2122 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1189 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 347 mg	płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 200 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 237 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 336 mg	drożdżówka z budyniem 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 2341 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1210 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-28, poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata 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,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 892 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawek 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 241 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 mg	chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1242 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 80 g kompot truskawek 150 ml Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 138 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka z 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 zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 276 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1575 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 799 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,