

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. z szynką dr.,selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 250 g Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 26 g Sód 148 mg		zupa szpinako wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 951 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 291 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 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 kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 164 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 51 g Sód 617 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 495 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) Bitka zmięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 228 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z brzosk wiń 25 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia k cal 759 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 494 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) Bitka zmięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 228 mg		herbata b/c 250 ml bulka pszenna kajzerka 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 502 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 414 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1148 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia k cal 701 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 482 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 84 mg	zupa ryżo wa diet. 300ml (MLE, SEL,) Bitka zmięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	herbata b/c 250 ml bulka pszenna kajzerka 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 378 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 2306 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1264 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. z szynką dr., selerem, warzy wami 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 96 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 810 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 220 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 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 k cal 424 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 91 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 149 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 2032 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 50 g Sód 472 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z brzośk wiń 25 g sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 249 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarz./diet/ 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 125 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 391 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg	Energia kcal 1707 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 830 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,