

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 695 mg		rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynowa z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 365 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 319 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 2163 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1393 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 389 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 305 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 2133 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1116 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 409 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 389 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 413 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 2075 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1224 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 391 mg	kasza kukurydziana z rodzynekami 250 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 81 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 350 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 b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 305 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 2189 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1144 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. wp. /N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 592 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 147 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 50 mg	rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 326 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp. /N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 16 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	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 251 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1078 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 416 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z l.c. /diet/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 188 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp. /N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1665 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 222 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 913 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,