

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węgló wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 167 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 18 g Węgló wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 47 g Sód 451 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 300 ml (MLE,) Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgló wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 112 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgló wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 64 g Sód 917 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemk z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgló wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 359 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węgló wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 206 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 300 ml (MLE,) Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgló wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 400 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgló wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemk z brzosk wiń 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 380 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 680 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 199 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 642 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 434 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowa 30g, sałata zielona 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 352 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1199 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydziel. soku żołądkowego	kałwa zbożowa z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemk z brzoskwiń 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 346 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 199 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica drożdżowa N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml (MLE,) Energia k cal 590 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowa 30g, sałata zielona 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 353 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa grysiko wa 200ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 74 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 21 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) surówka z marchewki i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 508 mg	jabłko gotowane 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1807 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 653 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzośk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 264 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 143 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 274 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1471 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 234 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 869 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,