

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-30 środa	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 5 więcej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 226 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 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 2260 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 902 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 936 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 254 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 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 2179 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1090 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-30 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 255 mg		kaława zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 194 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 2163 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1170 mg
	Łatwostrawna bogatobiałkowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2 szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 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	kaława zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynek drobiowy /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 372 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 186 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1379 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-30 środa	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 43 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 317 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 631 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 274 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia k cal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchie wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 148 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 200 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 194 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 1588 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 858 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,