

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-30 czwartek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 31 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1071 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 484 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol. 50 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2068 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 269 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 531 mg
	Łatwo strawna	kaława zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka i warzywami 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1164 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-30 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 354 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 323 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 395 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1072 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 492 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabiko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 308 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 347 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1330 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-30 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podłaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol. z ol. 80 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 37 mg	kisiel bez cukru 250 ml jabłko 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 5 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 362 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyptą z ol. z ol. 50 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 392 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 875 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	kisiel z borówką amerykańską 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z mak. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 70 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 151 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połowica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 351 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1514 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 899 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,