

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-30 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 725 mg		zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 156 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 83 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	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1028 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 511 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 163 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 396 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	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1134 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-30 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 510 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1169 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 464 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. 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,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 378 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1164 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-30 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 170 mg	jabłko 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 17 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 1858 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 861 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 299 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 60 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 85 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 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	Energia kcal 1407 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 191 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 748 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,