

Jadłospisy tygodniowe w dniu 31.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.10.2025 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 274 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 350 g (SOJ, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marchewki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 55 g Sód 231 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 57 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 2140 kcal Białko ogółem 124 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 77 g Sód 576 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 518 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 206 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 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 2226 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1150 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 31.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.10.2025 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z rodzzynekami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 476 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 209 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 435 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 2259 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1134 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z rodzzynekami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 521 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 206 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. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 363 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 2296 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1286 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 31.10.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
31.10.2025 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 97 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 259 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 49 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 350 g (SOJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 300 ml Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 55 g Sód 222 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 57 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 1954 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 85 g Sód 436 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 276 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 70 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 92 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1503 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 47 g Węgiel wodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 718 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,