

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-05 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 ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 405 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem 350 g (SOJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 238 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 204 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 2202 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 861 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 341 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 196 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 521 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 2232 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1071 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-05 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350ml (MLE, GLU,) Energia k cal 645 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 340 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 669 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 205 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 605 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 347 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1118 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglów.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 286 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 350 g (SOJ, MLE,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 222 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) jabłko 250 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 209 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1892 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 78 g Sód 841 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-05 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 265 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 pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) suró wka z march wki i jabłka 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 88 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzask wino wy 25 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 277 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 1454 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 700 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 300 g (MLE,) Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 183 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z march wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 201 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzask wiń 25 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 110 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 2222 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 508 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,