

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 224 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) pęczak got. 250 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 918 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 438 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 240 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 904 mg
	Łatwa 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 384 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1043 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 479 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 256 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1272 mg
	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,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) pęczak got. 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 438 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 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 240 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 1892 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 827 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 257 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 80 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 157 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	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 100 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 288 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 1513 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 220 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 742 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na ml./bezglut/ 250 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 122 mg		zupa ogórkowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) kasza gryczana got./bezgl/ 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 438 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g połędwica dr. /N.Maxpol/ bezgl/ 30 g sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 368 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 929 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,